

# 100♥

Questions & Answers



เรื่องเพศล้นๆ



## 100 Questions & Answers เรื่องเพศล้วน ๆ

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 974-296-456-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2549 จำนวน 1,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 สิงหาคม 2550 จำนวน 1,500 เล่ม

### จัดพิมพ์โดย

สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร. 0-2590-8888, 0-2590-8411 โทรสาร 0-2951-1374

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

**พิมพ์ที่** โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

**รูปเล่ม** อติวรรณ พึ่งรอด

**ออกแบบปก** อภิวรรณ อินดั่ง

## คำนำ

เพศศึกษา เป็นการศึกษาและการให้ความรู้เกี่ยวกับ “ความเป็นเพศ” ไม่ใช่ “การมีเพศสัมพันธ์” ที่ทุกคนในสังคมจะต้องรับรู้ ว่าเรื่องเพศ เป็นเรื่องธรรมชาติ ครอบคลุมถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกาย และระบบการเจริญพันธุ์ทั้งชาย และหญิง ที่สัมพันธ์กับระดับฮอร์โมนเพศในร่างกาย

“100 Questions & Answers เรื่องเพศล้วนๆ” จัดทำขึ้นเพื่อให้วัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งเป็นวัยที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไวต่อสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เพศ ได้รู้เท่าทัน สามารถจัดการกับสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ควบคุมอารมณ์จิตใจ ให้มีการเสนอ และสนองที่ถูกต้องตามครรลอง ประเพณี และวัฒนธรรมที่เหมาะสม ปลอดภัย เต็มโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อม และมีความสุข โดยคัดเนื้อหาส่วนนี้จากหนังสือ “สไตลท์น I am teen” สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ปรึบภาษา และรูปแบบการนำเสนอบางส่วน แต่ยังคงไว้ซึ่งความถูกต้องของเนื้อหาเช่นเดิม

คณะผู้จัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือ “100 Questions & Answers เรื่องเพศล้วนๆ” ฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่นและเยาวชน และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคน

คณะผู้จัดทำ

# สารบัญ

เรื่อง ..... หน้า

คำนำ ..... ก

สารบัญ ..... ข

## Questions & Answers

1. อารมณ์เพศ คืออะไร ออยากรู้จังเลย .....	7
2. สตรีอีกำลังอารมณ์เพศ .....	7
3. ออยากรู้จัง "การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง" คืออะไร .....	7
4. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อยๆ เป็นประจำ ผิดปกติหรือเปล่า .....	7
5. หลังบ่อยๆ กระสุนจะหมดใหม่ .....	7
6. ถ้าแฟนขอให้มันเป็นของเขาถ้าเราไม่ยอม เขาจะเลิกรักเราไหม .....	8
7. ชอบดูวีดีโอโป๊บ่อยๆ และช่วยเหลือตนเอง จะทำให้กลายเป็นโรคจิตได้ไหม .....	8
8. เป็นแฟนกันจำเป็นไหมที่เราต้องมีเซ็กส์กัน .....	8
9. ทำไมผู้ใหญ่ชอบกีดกันไม่ให้รู้เรื่องเพศ .....	8
10. ผมชอบไปไหนมาไหนกับเพื่อนผู้ชาย ผมจะเป็นเกย์ไหม .....	8
11. วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เมื่อไหร่ดี .....	8
12. น่าเกลียดไหมถ้าผู้หญิงบอกรักผู้ชาย .....	9
13. ผู้ชายใส่ปลอกไม่สวมชายชาติรี .....	9
14. ผมชอบแบบสาวๆ "สวย หมวย เซ็กส์ อวบ" เห็นแล้วมี อารมณ์ทันทีจะผิดปกติไหม .....	9
15. มีแฟนเป็นตัวเป็นตน บอกรักทุกวันๆ แต่ไปคงกับคนอื่นจะอย่างไร .....	9
16. ออยากราบว่ามีการโฆษณายาที่สามารถเพิ่มขนาดของอวัยวะเพศนั้นจะได้ผล ตามที่โฆษณาไหม จะมีอันตรายไหม .....	9
17. SEX คลายเครียดจริงหรือไม่ .....	10
18. อะไรคือจุดไคลแมกซ์ .....	10
19. ความต้องการทางเพศมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอะไร .....	10
20. ถ้าเราออกกำลังกายมาก ๆ จะทำให้ความต้องการทางเพศลดน้อยจริงหรือไม่ .....	11
21. การมีเพศสัมพันธ์กับคนรัก แต่อยากเลิก ทำอย่างไร .....	11
22. จะซัดขึ้นอย่างไรเมื่อชายมีความต้องการทางเพศ .....	11
23. มีเพื่อนสนิทเป็นเพศเดียวกัน สนิทกันมาก แต่หลังๆ .....	11
มีพฤติกรรมแปลก ๆ เลยชักไม่แน่ใจว่าเราจะเป็น พวกรักร่วมเพศหรือเปล่า	
24. ผมเป็นเกย์แต่ครอบครัวรับไม่ได้ จะทำอย่างไรดีครับ .....	11
25. รักกับเพศเดียวกันแต่พ่อแม่ไม่ยอม มีทางออกให้บ้างหรือไม่ .....	12
26. เพื่อนเป็นเกย์ มาชอบเรา จะแก้อย่างไร .....	12
27. สังคมจะดูถูกเหยียดหยามคนมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกันไหมจะยอมรับบ้างได้หรือไม่ .....	12
28. มีอะไรกันครั้งแรก...แค่ครั้งเดียว ไม่ท้องหรือ .....	13
29. การหลังข้างนอก ไม่มีวันท้องแน่นอน .....	13

30. หลังมีเพศสัมพันธ์แล้วสวนล้างช่องคลอดทันที จะไม่ท้อง .....	13
31. เช็ทซ์หมายถึงความรักความผูกพัน? .....	13
32. ออรัลเช็ทซ์ไม่ทำให้ติดโรค .....	13
33. เช็ทซ์ช่วยทำให้ความรักของเราดีขึ้น .....	13
34. เอดส์เกิดกับพวกรักร่วมเพศเท่านั้น .....	14
35. การสวมถุงยางอนามัย ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 100% .....	14
36. ถ้าจะป้องกันการท้องให้ชั่วคราวและแน่นอน ต้องสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น .....	14
37. ฉันไม่มีวันท้องแน่นอน ถ้ามีอะไรกันในสระน้ำ (หรืออ่างน้ำ) .....	14
38. ฉันไม่มีวันท้องแน่นอน ถ้าฉันอยู่ข้างบนระหว่างมีอะไรกัน" .....	14
39. เช็ทซ์ช่วยรักษาสิว .....	14
40. การมีเช็ทซ์เป็นสัญลักษณ์ของความเป็นผู้ใหญ่ .....	14
41. การมีเช็ทซ์ทำให้รู้สึกดี .....	14
42. ใครๆ ก็มีเช็ทซ์กัน .....	15
43. มีคู่นอนเพียงคนเดียว .....	15
44. ดูออกได้ง่ายๆ ว่าใครเป็นเอดส์หรือติดโรค .....	15
45. การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารไม่ทำให้ท้อง .....	15
46. ถ้าเป็นแฟนกัน เขาต้องบอกแน่ๆว่าเป็นเอดส์หรือติดโรค .....	15
47. สวมถุงยาง 2 ชั้น ป้องกันเกินร้อย .....	15
48. รู้สึกตัวเองไม่มั่นใจและขี้อายมากกว่าคนอื่น...จะปรับปรุงตัวเองอย่างไร .....	16
49. เพื่อนมีแฟนกันหมด เหนงจึงอยากมีแฟนบ้าง...ทำไงดี .....	16
50. ปฏิเสธเพื่อน...แล้วถูกเยาะเย้ยว่าไม่เก่ง...ไม่แน่จริง...ทำไงดี... .....	16
51. บอกเลิกอย่างไร...ไม่ให้ (อีกฝ่าย) เสียใจ .....	17
52. ทำไม่ออกหัก...แล้วต้องร้องไห้ฟูมฟายกัน .....	17
53. ผู้ชายแบบไหนไม่น่าเลือก .....	17
54. รู้ได้อย่างไรว่าผู้ชายคนนี้รักเราจริง .....	17
55. ในเมื่อร่างกายเป็นของฉัน ฉันก็มีสิทธิที่จะชอบ จะรัก .....	18
หรือแม้แต่จะมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ฉันรักได้	
56. ทำอย่างไรดีคะ แคมใหญ่ ปิดไม่มิด .....	18
57. เมื่อไหร่จึงควรไปตรวจภายใน .....	18
58. อาการคันที่อวัยวะเพศ เกิดจากอะไร .....	18
59. หน้าอกใหญ่เล็กเป็นปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ไหมคะ .....	19
60. หัวนมขนาดเล็กขนาดใหญ่ สีคล้ำ มีความสำคัญหรือไม่ .....	19
ไม่มั่นใจทำอย่างไรดีคะ ขี้อายมาทาดัมมี่	
61. อวัยวะเพศหญิงประกอบด้วยอะไรบ้าง .....	19
62. เยื่อพรหมจารีสามารถมองเห็นได้อย่างไร .....	20
63. เยื่อพรหมจารีขาด หมายความว่าหญิงไม่บริสุทธิ์ใช่หรือไม่ .....	20
64. อวัยวะเพศชาย ประกอบด้วยอะไรบ้าง .....	20



65. ขนาดของอวัยวะเพศชายมีความสัมพันธ์กับขนาดของร่างกายไหม .....	20
66. การขลิบปลายอวัยวะเพศเป็นอย่างไร .....	21
67. ที่ชาวบ้านเรียกว่า "ทองแดง" หมายถึงอย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร .....	21
68. อวัยวะเพศคุดจะทำให้มีปัญหาในแง่ชีวิตแต่งงานหรือไม่ .....	21
69. ตัวอสุจิมียอายุอยู่ได้นานเท่าไร? .....	22
70. ผู้ชายเสียตัวแล้วดูจากเส้นสองสลับขาตจริงหรือไม่ .....	22
71. ยาเพิ่มขนาดของอวัยวะเพศทำได้หรือไม่ .....	22
72. อัณฑะมีขนาดเล็กผิดปกติมาก .....	23
73. ประจำเดือนแต่ละคนจะมาแตกต่างกันขึ้นอยู่กับอะไร .....	23
ทำไมบางคนมามาก บางคนมาน้อย	
74. ประจำเดือน คือเลือดเสียที่ร่างกายขับออกมาทุกเดือนใช่หรือไม่ .....	24
75. เป็นเมนต๋นนานกี่วันจึงจะเรียกว่าปกติ .....	24
76. ทำไมจึงต้องปวดท้องเมนต๋ จะหายไปเองหรือไม่ .....	24
77. มีประจำเดือนบ่อย เดือนหนึ่ง 2 - 3 ครั้ง ผิดปกติหรือไม่ .....	25
78. ประจำเดือนขาดแต่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์เลยจะตั้งครรภ์ได้หรือไม่ .....	25
79. ถ้าประจำเดือนบางเดือนมามาก บางเดือนมาน้อยจะอย่างไรให้มาสม่ำเสมอ .....	25
80. ขณะมีประจำเดือนเล่นกีฬาได้หรือไม่ .....	26
81. ขณะที่ประจำเดือนควรรักษาสุขภาพอนามัยอย่างไร .....	26
82. ไม่ควรออกกำลังกาย อาบน้ำ สระผม หรือมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างมีประจำเดือนใช่หรือไม่ .....	26
83. ปวดอวัยวะเพศขณะมีประจำเดือน เป็นเพราะสาเหตุอะไร .....	26
84. ยาแก้ปวดประจำเดือน กินทุกเดือนจะเป็นอันตรายหรือไม่ .....	27
85. ขณะมีประจำเดือนทำไมมีอาการคลื่นไส้ .....	27
86. ทำไมจึงหงุดหงิด กินเก่ง เวลาใกล้มีประจำเดือน .....	28
87. การปวดประจำเดือนกับความเครียดเกี่ยวข้องกันบ้างไหม .....	28
88. ไข่ที่บระดู คือ ไข่อะไรกันแน่ .....	28
89. จริงหรือเปล่าที่ว่าผู้หญิงที่มีประจำเดือนแล้ว จะหยุดการเจริญเติบโต อยากสูงทำอย่างไร .....	29
90. ตั้งแต่โตเป็นสาวมา ยังไม่เคยมีประจำเดือนเลยเป็นเพราะอะไร .....	29
91. การดื่มน้ำมะพร้าว น้ำเย็น สระผม ทำให้ประจำเดือนหมดจริงหรือไม่และมีผลอย่างไร .....	30
92. ประจำเดือนไม่มา 7 เดือน โดยไม่เคยร่วมเพศกับใครจะมีอันตรายหรือไม่ .....	30
93. สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงแต่มีประจำเดือนแต่ละเดือนเพียงเล็กน้อยเท่านั้น .....	30
94. การคุมกำเนิดมีกี่วิธี จะรู้ได้อย่างไรว่าควรจะเลือกวิธีไหน .....	31
95. ถุงยางอนามัยใช้เมื่อใด .....	31
96. จะปฏิบัติอย่างไร เมื่อลืมนับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด .....	31
97. น้ำอสุจิคืออะไรครับ สงสัยว่าผลิตมาจากไหน ออกมาตอนไหนบ้าง .....	31
98. ขนาดของอวัยวะเพศมีความสำคัญหรือไม่ .....	31
99. การฝันเปียกเกิดขึ้นได้อย่างไร .....	32
100. การแข็งตัวเกิดขึ้นได้อย่างไร .....	32



## 100 Questions & Answers

100 Questions & Answers ต่อไปนี้เป็นการรวบรวมข้อคำถามที่เกิดขึ้นรอบตัวของน้องๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ความเชื่อ ทักษะต่างๆ และสุขอนามัยทางเพศตลอดจนพัฒนาการทางเพศที่ควรรู้ และทำความเข้าใจให้คลายสงสัยในแบบวัยรุ่นยุคใหม่

### พฤติกรรมทางเพศ...

??!?



#### 1. อารมณ์เพศ คือ อะไรอยากรู้จังเลย

อารมณ์เพศเป็นเรื่องธรรมชาติ อาจเกิดเพียงชั่ววูบ ต้องทำใจหน่อยว่าอารมณ์เพศนั้นมันไม่แน่นอน ใ่วใจใครไม่ได้ เพราะร่างกายของเราเป็นสิ่งมหัศจรรย์มาก ธรรมชาติสร้างมาอย่างสมดุล โดยสร้างให้คนมีอารมณ์เพศ

??!?!?



#### 2. วิธีกำจัดอารมณ์เพศ

1. หลีกเลี้ยงการดูภาพโป๊ VDO โป๊ ภาพยนตร์โป๊ต่าง ๆ
2. หลีกเลี้ยงการจับต้องสัมผัสร่างกายของเพศตรงข้าม
3. ไม่ควรเปิดโอกาสในการอยู่ใกล้กับเพศตรงข้ามในที่สาธารณะ
4. ใช้พลังงานไปกับการเล่นกีฬา/ทำงานอดิเรก ฯลฯ



??!?



#### 3. อยากรู้จัง "การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง" คืออะไร

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการระบายอารมณ์เพศที่ปลอดภัยที่สุด เป็นวิธีที่วัยรุ่นควรเลือกใช้ในการระบายอารมณ์เพศ เป็นความรู้สึกพิเศษที่วัยรุ่นทุกคนรู้สึกพอใจเหมือน "ได้ขึ้นสวรรค์" เลยทีเดียว

??!?!?



#### 4. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อยๆ เป็นประจำ ผิดปกติหรือเปล่า

วัยรุ่นหลายคนทำบ่อย ๆ วันละหลายครั้ง บางคนทำวันละครั้ง แต่บางคนทำเพียงสัปดาห์ละครั้งเดียว ขึ้นกับความต้องการทางเพศซึ่งไม่เท่ากัน บางคนมีมาก บางคนมีน้อยหรือบางคนยังไม่มีเลยก็ได้ ไม่ถือว่าผิดปกติประการใด

??!?!?



#### 5. หลังบ่อย ๆ กระสุนจะหมดไหม

จงอย่ากังวลไปว่า ถ้าคุณมีการหลังบ่อยๆ แล้วสเปิร์มของคุณจะหมดสต็อก เพราะในความเป็นจริงแล้วอวัยวะของคุณจะผลิตสเปิร์มวินาทีละประมาณ 2,000 ตัว หรือ วันละ 200 ล้านตัว

?!?!?



6. ถ้าแฟนขอให้ เป็นของเขา ถ้าเราไม่ยอมเขาจะเลิกรักเราไหม

ถ้าเลิกก็เพราะเขาไม่เคยรักเรามาก่อนนั่นเอง ต้องขอให้ฝึกทักษะในการคบแฟนว่าอย่าอยู่กับเขาสองต่อสองในที่ส่วนตัวเพราะอาจจะเปลืองใจไปก็ได้

7. ชอบดูวิดีโอโป๊บ่อย ๆ และช่วยเหลือตนเอง จะทำให้กลายเป็นโรคจิตได้ไหม 

ไม่ทำให้เป็นโรคจิต แต่อาจจะทำให้ติดอกติดใจกับฉากรักในหนัง ส่วนการช่วยตนเองนั้นก็สามารทำได้ เพียงแต่อย่าหมกมุ่นกับมันมากนัก

?!?!?



8. เป็นแฟนกันจำเป็นไหมที่เราต้องมีเซ็กซ์กัน

ไม่ได้เป็นสิ่งจำเป็น เพราะคนส่วนหนึ่งสามารถที่อยู่เป็นโสดได้อย่างมีความสุขโดยไม่จำเป็นต้องมีเซ็กซ์

?!?!?!?



9. ทำไมผู้ใหญ่ชอบกีดกันไม่ให้รู้เรื่องเพศ

ก็เพราะผู้ใหญ่กลัวว่าเราจะทนต่อสิ่งยั่วยวนทางเพศไม่ไหวแล้วจะซิงสุกห้าม โดยเฉพาะเวลาคนเราคิดถึงเรื่องเพศ ก็มักจะคิดถึงเรื่องของการเป็นของกันและกันซึ่งยังไม่เหมาะสมในวัยเรียน

?!?!?!?



10. ผมชอบไปไหนมาไหนกับเพื่อนผู้ชาย ผมจะเป็นเกย์ไหม

เป็นหรือไม่เป็นก็ได้ การไปเที่ยวเตร่กับเพื่อนผู้ชายก็เป็นเรื่องธรรมดาของคนที่เป็นเพื่อนกัน ปัญหาอยู่ที่ว่าคุณคิดอะไรกับเขาลึกซึ้งเกินคำว่าเพื่อนหรือเปล่าเท่านั้น ถ้าไม่ได้คิดก็จะไม่เป็น

?!?!?



11. วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เมื่อไหร่ดี

ถ้าวัยรุ่นคิดว่าตัวเองมีความพร้อม... ไม่ใช่เพียงพร้อมที่จะมีการร่วมเพศเท่านั้น แต่พร้อมที่จะรัก พร้อมที่จะรับผิดชอบ พร้อมที่จะผูกพันกันจริงจัง และที่สำคัญต้องมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยด้วย

## ?!?! 12. น่าเกลียดใหม่ถ้าผู้หญิงบอกรักผู้ชาย



ขอให้แสดงให้อีกฝ่ายรู้ว่าสนใจ แต่สงวนท่าทีไม่ให้เกินงาม ไม่น่าเกลียด เช่น การให้ความใส่ใจ ช่วยเหลือ หรือพูดคุยอย่างเหมาะสมนั้น จะช่วยให้คุณรักษาคุณค่า กุศลตรีที่ฝ่ายชายจะต้องให้เกียรติ แต่หากตกลงใจกัน เป็นคู่แล้ว การที่สองฝ่ายผลัดกันบอกรักแก่กัน ไม่ใช่เรื่องน่าเกลียดเลย

## ?!?! 13. ผู้ชายใส่ปลอก ไม่สมชายชาตรี



ผิดถนัดหากคุณคิดเช่นนี้ การใส่ถุงยางอนามัยไม่ได้แสดงว่าคุณ ไม่แมน แต่ตรงกันข้ามคุณกำลังเป็นสุภาพบุรุษที่รอบคอบ รู้จักคิด รู้จักการป้องกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

## 14. ผมชอบแบบสาว ๆ "สวย หมวย เช็กซ์ ออบ" เห็นแล้วมีอารมณ์ทันทีจะผิตปกติใหม่

ถ้ามีอารมณ์เฉย ๆ คงไม่ผิตปกติแต่อย่างใด เพียงแต่พอมีอารมณ์แล้ว ระวังกันไว้ไม่ได้ไปทำให้ใครเดือดร้อนก็ไม่ใช่ไร



## 15. มีแฟนเป็นตัวเป็นตนบอกรักทุกวัน ๆ แต่ไปควงกับคนอื่นจะทำอย่างไร

If you love him let him go.  
If he comes back he is yours.  
If he did not come he never was.



แปลว่า ถ้ารักเขาปล่อยเขาไป ถ้าเขากลับมาหาคุณ เขาเป็นเนื้อคู่ของคุณ ถ้าเขาไม่กลับมา เขาไม่เคยรักคุณเลย ปล่อยเขาไปหาใหม่ดีกว่า

## 16. อยากทราบว่ามีการโฆษณาที่สามารถเพิ่มขนาดของอวัยวะเพศนั้นจะได้ผลตามที่โฆษณาใหม่ จะมีอันตรายไหม

อย่าไปเชื่อเลย อาจเกิดอันตรายได้ วัฒนธรรมชาติที่แนะนำคือ หมั่น กระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวเป็นประจำเพื่อให้มีการขยายและมีเลือดคั่ง ที่สำคัญ ผู้หญิงที่ตี ๆ นั้นแทบจะไม่ได้สนใจเลยว่าส่วนนั้นของชายคนที่เธอรักมีขนาดเท่าใด

?!?!?



## 17. ถาม SEX คลายเครียดจริงหรือไม่

การมีเพศสัมพันธ์หรือมี Sex ก็เป็นความสุขอย่างหนึ่ง ดังนั้น เมื่อร่างกายเรามีความสุข จิตใจเราก็มีความสุข ทำให้เราผ่อนคลายลงไปได้ ฉะนั้นเราจะสังเกตได้ว่า หลังจากการ มีเพศสัมพันธ์แล้วทั้งฝ่ายหญิงหรือฝ่ายชาย จะมีอาการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ เกิดความรู้สึกที่เป็นสุข และจะหลับสบายด้วย ดังนั้นก็พอเห็นได้ว่าการมี Sex ช่วยคลายเครียดได้ด้วย แต่ไม่ใช่ว่าเพื่อการคลายเครียดอย่างเดียว สิ่งสำคัญต้องดูความเหมาะสมของทั้ง 2 ฝ่าย มิใช่ว่าฝ่ายหนึ่งคลายเครียด แต่อีกฝ่ายหนึ่งเครียด ก็จะเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง

?!?!?



## 18. อะไรคือจุดไคลแมกซ์



ไคลแมกซ์ หมายถึง ความรู้สึกที่พุ่งขึ้นสูงในทันทีทันใด เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากการมีเพศสัมพันธ์กันมาแล้วชั่วระยะเวลาหนึ่ง อาจจะเป็น 10 นาที หรือ 15 นาที ขึ้นไป

การบรรลุจุดสุดยอดทางเพศหรือที่เรียกว่าจุดไคลแมกซ์

ไคลแมกซ์ของผู้ชายจะเกิดขึ้นได้ค่อนข้างรวดเร็ว บางครั้งเพียงแต่ 4-5 นาที แต่ผู้หญิงอาจจะนานกว่านั้น

ไคลแมกซ์ระหว่างชายกับหญิงอาจจะบรรลุได้ต่างเวลากัน ชายอาจบรรลุได้ง่ายแต่หลังจากไปถึงจุดได้แล้ว ผู้ชายหยุดแล้วผู้หญิงก็ไม่สามารถไปถึงจุดนั้นได้

ข้อแนะนำการมีเพศสัมพันธ์ ผู้ชายควรมีเวลากระตุ้นแล้วโลมมีระยะเวลาของการมีเพศสัมพันธ์นานพอสมควร อย่างน้อย ๆ ก็สัก 10-15 นาที ขึ้นไป จะได้ถึงจุดไคลแมกซ์ได้พร้อม ๆ กัน

?!?!?



## 19. ความต้องการทางเพศมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอะไร

ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ความรัก ความต้องการ บรรยากาศสิ่งแวดล้อมและโอกาส



## 20. ถ้าเราออกกำลังกายมาก ๆ จะทำให้ความต้องการทางเพศลดน้อยลงจริงหรือไม่

ความต้องการทางเพศไม่ได้ลดน้อยลง แต่การออกกำลังกายทำให้จิตใจ เพลิดเพลินและร่างกายต้องการพักผ่อน จึงมีเวลาคิดเรื่องอื่น ๆ รวมทั้งเรื่องเพศน้อยลง



## 21. การมีเพศสัมพันธ์กับคนรัก แต่อยากเลิก ทำอย่างไร



พยายามเลี่ยง อย่าพบกันสองต่อสอง นานไปจะเลิกได้เอง

## 22. จะขัดขืนอย่างไรเมื่อชายมีความต้องการทางเพศ

พูดคุยขอร้องในเรื่องความไม่พร้อม และพยายามหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ลับตาคนอื่น หรืออยู่กันตามลำพัง

## 23. มีเพื่อนสนิทเป็นเพศเดียวกันสนิทกันมาก แต่หลัง ๆ มีพฤติกรรมแปลก ๆ เลยซักไม่แน่ใจว่าเราจะเป็นพวกรักร่วมเพศหรือเปล่า

?!?!?



พฤติกรรมแปลก ๆ ที่ว่าถ้าเข้าข่ายในข้อต่อไปนี้ก็ควรระวังตัว

1. มีการจับเนื้อต้องตัว และพยายามเล่าโลมร่างกายผิดจากเพื่อนปกติ

2. มีการหึงหวง ไม่ยอมให้มีเพื่อนต่างเพศ

?!?!?



3. ติดตามและไม่เปิดโอกาสให้เป็นตัวของตัวเองหรือมีเพื่อนคนอื่น

4. แสดงความก้าวร้าวรุนแรงเมื่อถูกปฏิเสธการล่องเกิน

ถ้าเพื่อนสนิทมีพฤติกรรมดังกล่าวควรจะสังเกตและลองเดียบเคียงถามถึงความรู้สึกของเขาต่อเพศตรงข้ามดู คนที่ไม่ได้เป็นรักร่วมเพศมักจะยอมรับว่าตนเองมีความสนใจต่อเพศตรงข้ามบ้าง แต่ถ้าเป็นรักร่วมเพศเขาจะบอกได้เลยว่าเขาจะมีความรู้สึกทางเพศได้กับเพศเดียวกันเท่านั้น

?!?!?



## 24. ผมเป็นเกย์แต่ครอบครัวรับไม่ได้ จะทำอย่างไรดีครับ

ขอแนะนำว่าคุณควรจะมาพบจิตแพทย์ เพื่อประเมินดูว่าคุณมีความเป็นเกย์ลึกซึ้งแค่ไหน สามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ ถ้าคุณอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง แต่อาจรู้สึกว่าทำไม่ได้ ก็ให้มาทำการบำบัดรักษาว่าอาจจะเปลี่ยนแปลงได้

หรือไม่ ถ้าไม่ได้ จิตแพทย์ก็จะให้คำปรึกษาว่าจะพูดคุยกับครอบครัวให้เขา  
ยอมรับคุณได้อย่างไร เป็นสิ่งที่ออกจะลำบากยากเย็นสำหรับครอบครัวในอันที่  
จะยอมรับโดยเฉพาะในช่วงต้น แต่หลังจากที่มีการพูด ค่อย ให้คำปรึกษากับ  
จิตแพทย์ไปพอสมควร ก็อาจทำให้ยอมรับได้



## 25. รักกับเพศเดียวกันแต่พ่อแม่ไม่ยอม มีทางออกให้บ้างหรือไม่

วิธีการปรับตัวที่ดีสำหรับวัยรุ่นที่เป็นรักร่วมเพศ คือ

1. เปิดเผยเฉพาะคนที่เข้าใจ เช่น พ่อแม่ ครู หรือเพื่อนที่ไม่รังเกียจ  
ให้ทุกคนเข้าใจและยอมรับ
2. ปรับพฤติกรรมและการแสดงออกให้เหมาะสมเป็นที่ยอมรับได้ใน  
ครอบครัว และสังคม
3. มีที่ปรึกษาเมื่อเกิดปัญหาในการปรับตัว ถ้ามีที่ปรึกษาที่ดี เช่น  
พ่อแม่ ครู หรือจิตแพทย์ ก็สามารถจะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้
4. หลีกเลี่ยงการล่าสอนทางเพศ เพราะเกิดอันตรายจากโรคติดเชื้อ  
ได้ง่าย โดยเฉพาะเชื้อโรคเอดส์ ซึ่งระบาดอยู่ในกลุ่มรักร่วมเพศ
5. พัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถเป็นที่ยอมรับของบุคคล  
อื่นและสังคม เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มี  
ประโยชน์ต่อสังคม



## 26. เพื่อนเป็นเกย์ มาชอบเรา จะแก้อย่างไร

พยายามหลีกเลี่ยง หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนหลายคน หรืออาจจะบอกเขา  
ถึงความรู้สึกของเราว่าคิดอย่างไร



## 27. สังคมจะดูถูกเหยียดหยามคนมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกันไหม จะยอมรับบ้างได้หรือไม่

ทัศนคติของสังคมหรือของแต่ละคนต่อการรักร่วมเพศหรือรักเพศ  
เดียวกันในปัจจุบันนี้เริ่มเปลี่ยนไปมีการเปิดเผยได้ เช่น แสดงโทรทัศน์ สัมภาษณ์  
หนังสือ หลายคนประสบความสำเร็จอย่างสูงในอาชีพการงาน

## ความเชื่อ

### ?!?!? 28. มีอะไรกันครั้งแรก...แค่ครั้งเดียว ไม่ต้องหอรก



จะมีอะไรกันครั้งแรกหรือครั้งไหน ๆ ก็มีสิทธิท้องได้เหมือนกัน เพราะการท้องอยู่ที่จังหวะการตกไข่และวัน เวลาของการมีเพศสัมพันธ์



### ?!?!? 29. การหลังข้างนอก ไม่มีวันท้องแน่นอน

ระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ยากมากที่ผู้ชายจะตั้งใจในการถนอมอวัยวะเพศของเขาก่อนออกมาหลังข้างนอกได้ทัน แม้เขาจะยืนยันมันเหมาะแค่ไหน เพราะของอย่างนี้ไม่มีอะไรแน่นอน... ไข่ตัวสเปิร์มนะ ตัวเล็กแสนเล็ก มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แค่เพียงน้ำหล่อลื่นก็มีสเปิร์มป่วนเปื้อนอยู่ในนั้นได้แล้ว



### ?!?!? 30. หลังมีเพศสัมพันธ์แล้วสวนล้างช่องคลอดทันที จะไม่ท้อง



ช่องคลอดมีช่องทางกววนสลับซับซ้อน ลำพังการสวนล้างเพียงภายนอกไม่มีผลใด ๆ และไม่ช่วยป้องกันไม่ให้ท้อง



### ?!?!? 31. เช็ทซ์หมายถึงความรักความผูกพัน?

เช็ทซ์เป็นส่วนหนึ่งของความรัก แต่การมีความรักไม่จำเป็นต้องมีเช็ทซ์ และการมีเช็ทซ์ไม่จำเป็นต้องมีความรัก ถ้าไม่พร้อมต้องรู้จักปฏิเสธ เพราะผู้ชายทั้งหลายที่ต้องการมีเช็ทซ์กับเราแล้วบอกว่ารักเรา สุดท้ายพอได้ตัวเราก็จะเบื่อหน่ายหน้า และทิ้งเราไป



### ?!?!? 32. ออรัลเช็ทซ์ไม่ทำให้ติดโรค



ไม่ว่าจะ oral sex (การทำรักด้วยปาก), anal sex (การมีเพศสัมพันธ์ทางทวาร), vaginal sex (การมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด) มีโอกาสเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ได้ทั้งนั้น รวมถึงการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ และแม้แต่การติดเอดส์



### ?!?!? 33. เช็ทซ์ช่วยทำให้ความรักของเราดีขึ้น

การมีเช็ทซ์ในวัยเรียนนอกจากจะไม่ทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น ยังทำให้แย่ลงกว่าเดิม เพราะผู้หญิงมักจะแสดงความเป็นเจ้าของมากขึ้น หึงหวงมากขึ้น รู้สึกตัวเองไม่มีค่าและความรู้สึกแย่ ๆ อีกมากมาย ขณะที่ผู้ชายก็จะรู้สึกสนใจกับสิ่งที่ตัวเองอยากได้ เริ่มเบื่อ และหันไปหาสาวคนใหม่ต่อไป



### 34. เอดส์เกิดกับพวกรักร่วมเพศเท่านั้น

การติดเอดส์สามารถเป็นไปได้หากเรามีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อเอดส์ ไม่ว่าจะ เป็นรักเพศเดียวกันหรือรักต่างเพศ



### 35. การสวมถุงยางอนามัย ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 100%

หากสวมถุงยางไม่ถูกวิธี ก็มีสิทธิท้องและติดโรคได้ทั้งนั้น



### 36. ถ้าจะป้องกันการท้องให้ชัวร์และแน่นอน ต้องสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น

การสวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น นอกจากจะไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นแล้ว เผลอ ๆ อาจทำให้ถุงยางแตกได้ง่าย ๆ และเมื่อถุงยางแตก... ไข่..น้องเอ๋ย ท้องชัวร์



### 37. ฉันทันทีวันท้องแน่นอน ถ้ามีอะไรกันบนสระน้ำ (หรืออ่างน้ำ)

บางคนหัวใสคิดจะใช้กระแสน้ำให้ช่วยพัดพาเจ้าอสุจิน้อยล่องลอยไปที่ชอบ ๆ อย่างหวังเลยว่าจะได้ผล ตราบใดที่มี การสอดใส่และหลังเข้าไปในช่องคลอด รับรองท้องได้พันเปอร์เซ็นต์



### 38. ฉันทันทีวันท้องแน่นอน ถ้าฉันอยู่ข้างบนระหว่างมีอะไรกัน"

จะอยู่บนหรืออยู่ล่างอย่างที่บอกว่าถ้ามีการสอดใส่และหลังอสุจิเข้าไปในช่องคลอด โอกาสท้องเป็นไปได้ทั้งสิ้น



### 39. เช็ทซ์ช่วยรักษาสิว

อยากรักษาสิวก้ไปหาหมอซะ อย่ามาเปลืองเนื้อเปลืองตัวขนาดนี้ ดีไม่ดี นอกจากสิวยังไม่หายแล้ว อาจได้เป็นแม่คน หรือติดโรคโดยไม่ตั้งใจอีกด้วย



### 40. การมีเช็ทซ์เป็นสัญลักษณ์ของความเป็นผู้ใหญ่

ความเป็นผู้ใหญ่ไม่ได้วัดกันด้วยการมีเช็ทซ์ แต่มีคุณสมบัติอื่นอีกมากมาย ความรับผิดชอบ การมีวุฒิภาวะ หรือแม้แต่การตัดสินใจที่จะไม่มีเช็ทซ์เมื่อไม่พร้อม หรือก่อนวัยอันควร



### 41. การมีเช็ทซ์ทำให้รู้สึกดี

รู้สึกดีชั่วประเดี๋ยวนะระหว่างมีเช็ทซ์ กับรู้สึกทุกข์ทรมานใจ หรือกังวลกับสิ่งที่เกิดขึ้นไปอีกนาน ฉันท้องไหมนะ ถ้าพ่อแม่ว่าจะเป็นยังไง แล้วถ้าคนอื่นรู้ว่าฉันมีอะไรกับเขาละ ฯลฯ น้องคงรู้ว่าตัวเองจะเลือกอย่างไร

## ?!?!? 42. ใครๆ ก็มีเซ็กซ์กัน



ไม่จริงหรอก เพียงแต่เขาไม่บอกน้องเท่านั้นแหละ ยังมีคนอีกมากมาย  
อยากจะทำอนมความบริสุทธิ์ไว้จนถึงวันแต่งงาน แล้วจะแปลกอะไร ถ้าน้องเป็น  
หนึ่งในนั้น



## ?!?!? 43. มีคู่นอนเพียงคนเดียว



ไม่มีทางติดเอดส์หรือเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เรามีเขาเพียง  
คนเดียว แล้วเขาล่ะมีเราคนเดียวหรือเปล่า เพราะฉะนั้นถ้าจะมีอะไรกัน รู้จัก  
ป้องกันด้วยการสวมถุงยางอนามัยเป็นดีที่สุด



## ?!?!? 44. ดูออกได้ง่ายๆ ว่าใครเป็นเอดส์หรือติดโรค



ดูภายนอกไม่มีทางรู้ได้แน่นอนว่าใครเป็นเอดส์ หรือติดโรคทางเพศ  
สัมพันธ์แล้วเชื้อหรือไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชาย หน้าตาสะอาดสะอ้าน ท่าทางดูดี เป็น  
โรคกันมานานักต่อนักแล้ว เพราะฉะนั้นถ้ามีความเชื่อผิดๆ อย่างนี้ละก็ เปลี่ยนความ  
เชื่อซะใหม่ได้แล้ว



## ?!?!? 45. การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารไม่ทำให้ท้อง



ดังนั้นจึงปลอดภัยกว่า ที่ไหนได้ การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารนี่ละ  
เสี่ยงต่อการติดเอดส์มากที่สุด เพราะทวารมีความบอบบางและง่ายต่อการฉีกขาด  
เชื้อโรคเข้าไปได้ง่าย เพราะฉะนั้นไม่ปลอดภัยกว่าแน่นอน



## ?!?!? 46. ถ้าเป็นแฟนกัน เขาต้องบอกแน่ๆ เป็นเอดส์หรือติดโรค

ต่อให้รักกันแค่ไหน เป็นไปได้ว่าเขาหรือเธออาจจะไม่บอกว่าเป็นเอดส์  
หรือติดโรค เพราะฉะนั้นถ้าจะมีอะไร กัน ต้องรู้จักป้องกันด้วยการสวมถุง  
ยางอนามัย ซึ่งเป็นวิธีคุมกำเนิดเพียงอย่างเดียวที่ป้องกันได้ทั้งการตั้งท้องและ  
ติดโรค



## ?!?!? 47. สวมถุงยาง 2 ชั้น ป้องกันเกินร้อย

ใครเชื่ออย่างนี้ ขอให้เปลี่ยนความเชื่อด่วน เพราะการสวมถุงยาง 2  
ชั้น นอกจากจะไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นแล้ว ผลออกๆ อาจทำให้ถุงยางแตกได้ง่ายๆ แล้ว  
รู้กันซะใหม่ว่าถ้าถุงยางแตกจะเกิดอะไรขึ้น...ก็ท้องป่องนะสิ

## ทักษะ...

### 48. รู้สึกตัวเองไม่มั่นใจและขี้อายมากกว่าคนอื่น...จะปรับปรุงตัวเองอย่างไร

ก่อนอื่นคงต้องดูว่าเรามีจุดเด่น จุดด้อยอะไร จากนั้นชื่นชมยอมรับข้อดีที่มี และหาทางแก้ไขข้อเสีย เช่น เมื่อรู้สึกขี้อาย ไม่กล้าพูดต่อหน้าคนเยอะ ๆ ก็เตรียมเรื่องพูด ผึกซ้อมพูดหน้ากระจก เตรียมตอบคำถามเรื่องที่เราคาดว่าจะมีคนซักถาม เป็นต้น ถ้าเตรียมตัวมาดี ความมั่นใจก็จะเริ่มเกิดขึ้น เมื่อมั่นใจแล้วความกลัว ความอายก็จะลดลง...อย่าลืมบอกตัวเองบ่อย ๆ ว่า **"ไม่เป็นไร"** **"ช่างมัน"** **"อะไรจะเกิดก็ช่าง"**

### 49. เพื่อนมีแฟนกันหมด เหนงจ้งอยากมีแฟนบ้าง...ทำไงดี



เป็นตัวของตัวเองต่อไป...ถึงจะไม่มีแฟน แต่ก็สนุกกับเพื่อน ๆ ...และกิจกรรมต่าง ๆ อีกมากมายที่ชอบและอยากทำในแต่ละวัน ความเป็นตัวของตัวเอง การกล้าแสดงออก ความเป็นมิตร และบุคลิกที่น่ารักในตัวเรา อาจเป็นจุดสนใจให้หนุ่ม ๆ มาจีบเป็นแฟนก็ได้ และเมื่อถึงตอนนั้น อย่าให้เสียการเรียน...นะ

### 50. ปฏิเสธเพื่อน...แล้วถูกเยาะเย้ยว่าไม่เก่ง...ไม่แน่จริง...ทำไงดี....



จงมั่นใจที่จะปฏิเสธหากเพื่อนชวนทำอะไรที่ไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นที่ยกกลางคืน ใช้จ่ายเสพติด เทียวผู้หญิง ซึ่งเมื่อปฏิเสธเพื่อนก็มักจะพุดูดยุแหย่หรือพยายามคะยั้นคะยอ นั่นเพราะเพื่อนผิดหวังที่ถูกปฏิเสธจึงพยายามหาวิธีต่าง ๆ นานาเพื่อยั่วให้โกรธ และต้องการให้ทำอย่างที่เขาต้องการ เมื่อเข้าใจท่าทีของเพื่อน สิ่งที่เราควรทำคือไม่โกรธตอบ ไม่ถือสา และถ้าเพื่อนยอมรับฟัง จงพุดให้เพื่อนนี้ถึงผลเสีย บอกให้เพื่อนรู้ว่าคุณรักและหวังดีต่อเพื่อน ...สุดท้ายเมื่อกล้าปฏิเสธและรับมือกับคำพุดยั่วของคนอื่น แสดงถึงความเป็นคนมีสติ รู้คิด มีวุฒิภาวะ และมีความเป็นผู้ใหญ่...จงภูมิใจและมั่นใจกับการตัดสินใจเลือกทางที่เหมาะสมต่อไป

?!?!?



### 51. บอกเลิกอย่างไร...ไม่ให้ (อีกฝ่าย) เสียใจ

เฮ้อ...ตอนจีบก็ยาก พอจะเลิกก็ยากอีก ความรักช่างวุ่นวายเหลือเกิน ก็แล้วแต่เทคนิคของแต่ละคน บางคนก็ค่อย ๆ ทำตัวเหินห่าง บางคนก็ใช้วิธีหายหัว...เฮ้ย...หายหน้า แต่การบอกเลิกเป็นวิธีที่ชัดเจนที่สุด ควรบอกด้วยท่าทีสุภาพ ไม่อ้อมค้อม แต่ต้องคิดถึงใจเขาใจเราให้มากที่สุด อาจเริ่มต้นด้วยคำพูดที่บอกความรู้สึกดี ๆ อาจบอกว่า ชอบคุณมาก ๆ สำหรับสิ่งดี ๆ ที่ผ่านมา... จากนั้นอาจใช้ประโยคฮิต "ถึงไม่ได้เป็นแฟน แต่เราก็ยังเป็นเพื่อนกันได้" อ้อ...ข้อควรระวัง หลังบอกเลิก...อีกฝ่ายอาจมีท่าทีตอบกลับมา เช่น โกรธเป็นพินเป็นไฟ..ทำท่าจะเป็นจะตาย ลูกผู้หญิง (ชาย) อย่างเรา...ก็ต้องใจเย็น ๆ พร้อมรับสถานการณ์ได้



### 52. ทำไมออกหัก....แล้วต้องร้องไห้ฟูมฟายกัน

ออกหัก...เมื่อถูกคนรักทิ้งไปหรือบอกเลิก เป็นความรู้สึกของการสูญเสีย ซึ่งเมื่อใครพบกับความสูญเสียก็ย่อมเสียใจ ยิ่งทุ่มเทและคาดหวังมาก ก็ยิ่งเสียใจมาก ต้องใช้เวลาสักระยะเพื่อปรับใจ ปรับตัวให้เข้มแข็ง ใครที่ออกหักหรือมีเพื่อนออกหัก...ใช้เวลาทบทวนสักระยะ พยายามเข้มแข็ง คิดถึงคุณค่าตัวเราที่ยังมีอนาคต มีพ่อแม่พี่น้องเพื่อนฝูงที่รักและเข้าใจ และบทเรียนนี้จะเป็นประสบการณ์ให้เราเข้มแข็งและพร้อมที่จะสู้ต่อไป



?!?!?



### 53. ผู้ชายแบบไหนไม่น่าเลือก

เจ้าชู้ ติดนูหรือติดเพื่อน...และอื่น ๆ อีกมากมาย ที่เป็นข้อเสีย ซึ่งต้องพิจารณาและไตร่ตรอง ที่สำคัญอย่าคิดว่า เราจะเปลี่ยนแปลงเค้าได้

?!?!?



### 54. รู้ได้อย่างไรว่าผู้ชายคนนี้รักเราจริง



ดูจากการกระทำ การแสดงความรัก ความห่วงใย ความเอาใจใส่ เสมอต้นเสมอปลาย ยินดีที่จะเปิดเผยความสัมพันธ์ให้เพื่อนสนิท พ่อแม่ญาติผู้ใหญ่รับรู้ ให้เกียรติ ไม่ล่วงเกิน ไม่พยายามที่จะมีเพศสัมพันธ์เพื่อแสดงความเป็นเจ้าของพร้อมที่จะช่วยเหลือเมื่อเดือดร้อนและมีปัญหา พยายามที่จะเปลี่ยนแปลง เราให้เป็นอย่างที่เขาชอบ



**55. ในเมื่อร่างกายเป็นของฉัน ฉันก็มีสิทธิที่จะชอบ จะรัก หรือแม้แต่จะมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ฉันรักได้**

ทุกคนมีสิทธิทางเพศที่จะเรียนรู้เรื่องเพศ การปฏิบัติตัวและบทบาททางเพศ รวมถึงการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม แต่การตัดสินใจที่จะทำอะไร รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่คิดว่ารัก ต้องคำนึงถึงผลเสียที่จะตามมา และเมื่อเลือกหรือตัดสินใจแล้วต้องพร้อมรับผิดชอบกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วย



### สุขอนามัยทางเพศ/พัฒนาการทางเพศ



**56. ทำอย่างไรดีคะ แคมใหญ่ปิดไม่มิด**

เป็นเรื่องธรรมดาในเพศหญิงเพราะบางคนอาจมีแคมใหญ่กว่าคนอื่น หรือบางคนอาจจะมีแคมในห้อยออกมาได้แคมใหญ่ก็ได้ **Do not worry...**



**57. เมื่อไหร่จึงควรไปตรวจภายใน**

ผู้หญิงทุกคนล้วนทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นโสด แต่งงานแล้ว มีลูกแล้ว ก็กัลัวเจ็บกันทั้งนั้น ที่สำคัญก็คืออายุหมอ แต่เรากัก็ต้องมีคำถามว่าต้องไปตรวจภายในหรือไม่ แล้วเกิดประโยชน์อย่างไร สำหรับคนที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว ทุกคนต้องไปตรวจภายในอย่างน้อยปีละครั้ง อย่างดีก็ 6 เดือนครั้ง



**58. อาการคันที่อวัยวะเพศ เกิดจากอะไร**

อาการคันที่อวัยวะเพศน่าจะเป็นอาการที่ผู้หญิงทุกคนได้ประสบมาแล้ว สาเหตุก็มีแตกต่างกัน

1. อาจจะเป็นแค่ระคายเคือง เนื่องจากการอับชื้น เหงื่อออก ใส่เสื้อผ้ารัดรูป ใส่กางเกงรัดเป้าเกินไป หรือใส่เสื้อผ้าเนื้อหนาเกินไปในช่วงหน้าร้อน

2. อาจจะมาจากการติดเชื้อ การติดเชื้อราในบริเวณช่องคลอดจะก่อให้เกิดอาการคันมากคันรุนแรงได้ การติดเชื้อราในช่องคลอดนั้น มีสาเหตุหลายอย่าง สาเหตุที่พบบ่อยมากคือ การมีเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อจากคู่วร่วมเพศมา หรือสาว ๆ บางคน ก็อาจจะเป็นเชื้อราได้จากการรับประทานยาแก้อักเสบนาน

จนเกินไป เช่น ต่อมทอนซิลอักเสบ ไม่สบายและรับประทานยาแก้แสบนาน ๆ เข้า เชื้อแบคทีเรียให้คุณในช่องคลอดจะถูกฆ่าตายไปด้วย ทำให้สภาพช่องคลอด ติดเชื้อราได้ง่าย

1. อาจเกิดจากเบาหวาน ผู้หญิงที่มีอายุมากขึ้นกว่า 35 ปีขึ้นไป แล้วมีอาการคันบริเวณช่องคลอดบ่อย ๆ ต้องไปเช็คเบาหวาน เพราะเบาหวานเป็นสาเหตุให้เกิดการติดเชื้อราบริเวณช่องคลอดได้ง่าย

ดังนั้น อาการคันในช่องคลอดอาจ เกิดจากสาเหตุที่ไม่รุนแรง อาจเป็นจากการระคายเคือง หรืออาจเป็นเพราะโรคภัยไข้เจ็บของร่างกายได้อีกอย่างใน ยุคนี้มีการ ใช้เครื่องหอม หรือสเปรย์ฉีดบริเวณขนอวัยวะเพศ หรือการใช้ เครื่องหอม หรือยาล้างบริเวณนั้นก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการขึ้นได้ ควร หลีกเลี่ยง

?!?!? 59. **หน้าอกใหญ่เล็กเป็นปัญหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ใหม่คะ**  
หมายความว่า หน้าอกใหญ่เล็กเกิดจากฮอร์โมนเพศทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในเด็กหญิง โดยเฉพาะหน้าอกจะใหญ่หรือเล็กอาจจะเป็น กรรมพันธุ์ หรือการบริหารร่างกายก็ได้ไม่เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

?!?!? 60. **ห้วนมขนาดเล็กขนาดใหญ่ สีคล้ำ มีความสำคัญหรือไม่ ไม่นั่นใจทำอะไรดีคะ ซึ่อยากมาทาติ้มัย**

ห้วนมขนาดเล็กใหญ่ 2 ข้าง แตกต่างกันไปจนตลอดชีวิต ห้วนมอาจ จะมีสีคล้ำหรือสีสดขึ้นกับธรรมชาติของร่างกายแต่ละคน ไม่จำเป็นต้องซึ่อยากมา ทา เพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้และอักเสบได้ อย่าหาเรื่องเจ็บตัวเลย

?!?!? 61. **อวัยวะเพศหญิงประกอบด้วยอะไรบ้าง**  
อวัยวะเพศหญิงประกอบด้วยแคมเล็ก แคมใหญ่ ช่องคลอด และปุ่ม กระจันต์

1. แคมเล็ก คือ กลีบเนื้อที่หุ้มปิดปากช่องคลอด ด้านบนของแคมเล็ก ทั้ง 2 จรดกันที่บริเวณปุ่มกระจันต์อวัยวะส่วนนี้มีเลือดมาเลี้ยงมากมาย

1. แคมใหญ่ คือ กลีบเนื้อที่หุ้มปิดแคมเล็กอีกทีหนึ่ง

1. ช่องคลอด คือ ช่องกลวงต่อจากปากมดลูกซึ่งเป็นอวัยวะใน  
อุ้งเชิงกราน เปิดออกสู่ภายนอก ที่ปากเปิดช่องคลอดผนังด้านในมีลักษณะเป็น  
ลอนเหมือนลูกคลื่น ยืดหยุ่นได้ มีการขับน้ำเมือก หรือของเหลวออกมาหล่อเลี้ยง  
ช่องคลอดให้ชุ่มชื้น ช่องคลอดเป็น ช่องทางให้อวัยวะเพศชายสอดใส่เข้าไป  
ขณะร่วมเพศ และเป็นช่องทางคลอดทารกและรก

1. ปุ่มกระสันต์ คือ ก้อนเนื้อแข็งก้อนเล็ก ๆ รูปร่างคล้ายเม็ดถั่วอยู่  
เหนือแคมเล็ก มีแคมใหญ่ปิดอยู่อีกทีหนึ่ง ปุ่มนี้เปรียบได้กับองคชาติ อวัยวะเพศ  
ชาย เป็นจุดที่ไวต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ

### 62. เยื่อพรหมจารีสามารถมองเห็นได้อย่างไร



เยื่อพรหมจารีเป็นแผ่นเยื่อบางที่รอบปากช่องคลอด เว้นเป็นช่องตรง  
กลางเข้าไปในช่องคลอดเพราะมองเห็นได้ ต้องใช้เครื่องมือแพทย์สอดใส่  
ทางอวัยวะเพศผู้หญิง



### 63. เยื่อพรหมจารีขาด หมายความว่าหญิงไม่บริสุทธิ์ใช่หรือไม่

1. ไม่ใช่ เยื่อพรหมจารีเป็นแผ่นเยื่อบาง ๆ ปิดอยู่บริเวณขอบของ  
ปากช่องคลอด และช่องตรงกลางให้ประจำเดือนไหลออกมา เยื่อพรหมจารีอาจ  
ฉีกขาดได้เองจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบางคนก็เยื่อพรหมจารีมากหรือ  
ไม่มีช่องเปิดให้ประจำเดือนออกมา ต้องให้แพทย์ตรวจและรักษา ในการร่วมเพศ  
ครั้งแรกอาจมีการฉีกขาดของเยื่อพรหมจารีทำให้เจ็บมีเลือดออกเล็กน้อย



### 64. อวัยวะเพศชาย ประกอบด้วยอะไรบ้าง

อวัยวะเพศชายที่เห็นภายนอกประกอบด้วย องคชาติ ลูกอัณฑะซึ่งอยู่  
ในถุงอัณฑะ

1. องคชาติของแต่ละคนมีขนาดแตกต่างกัน ความยาวเมื่อไม่แข็งตัว  
ประมาณ 5-6 ซม. ส่วนปลายสุดมีรูปร่างคล้ายดอกเห็ด เป็นบริเวณที่ไวต่อความ  
รู้สึกและการสัมผัสมาก



### 65. ขนาดของอวัยวะเพศชายมีความสัมพันธ์กับขนาดของร่างกายไหม

1. ไม่ บางคนคิดว่าขนาดขององคชาติมีความสัมพันธ์กับขนาดของร่างกายและ  
บางคนเชื่อว่าขนาดขององคชาติดูได้จากขนาดของมือ และเท้าของคน คนนั้น ซึ่ง  
เป็นเรื่องไม่จริง

ผู้ชาย มักกังวลกับขนาดของอวัยวะเพศของตน เกอร์ว่าฝ่ายหญิง จะไม่ได้รับความสุขจากการร่วมเพศ ซึ่งไม่ถูกต้องเพราะความพอใจทางเพศของ ฝ่ายหญิงเกิดจากการกระตุ้นบริเวณอวัยวะเพศ เช่น ปุ่มกระสันต์ปากช่องคลอด มากกว่าภายในช่องคลอด ขนาดขององคชาติชายไทยปกติพบว่ามี ความเฉลี่ย ขนาดอ่อนตัว 3.9 นิ้ว และ ความยาวเฉลี่ยขณะ แข็งตัวเต็มที่ 5.3 นิ้ว เส้นรอบวง โดยเฉลี่ย 3.7 นิ้ว

### !?!? 66. การขลิบปลายอวัยวะเพศเป็นอย่างไร



อวัยวะเพศชายมีแผ่นหนังหุ้มม ๆ แผ่นหนึ่งคลุมอยู่เรียกว่าหนังหุ้ม ปลาย บางครั้งจะคลุมเลยจนหุ้มปลายอวัยวะเพศ จนมิดและรูดกลับไม่ได้ หรือบัสสาวะลำบาก แพทย์จะตัดหนังที่คลุมนี้ ออก เรียกว่า "การขลิบปลาย อวัยวะเพศ" เพื่อให้รักษาความสะอาดได้ง่ายและบัสสาวะได้สะดวก ปกติอวัยวะ ส่วนนี้ จะมีของเหลวขาวขุ่น ขับออกมาเรียกว่า "ที่ปิด" ถ้าไม่สามารถเปิดที่คลุม นี้ ออกเพื่อล้างทำความสะอาดได้จะเกิดจากการหมักหมมและกลิ่นเหม็น

### 67. ที่ชาวบ้านเรียกว่า "ทองแดง" หมายถึงอย่างไร เกิดขึ้นได้ อย่างไร



บางคนมีลูกอัตรหะข้างเดียว ชาวบ้านเรียกว่า "ทองแดง" ความผิดปกติแบบนี้ เกิดจากการที่ลูกอัตรหะไม่เคลื่อนตัวลงมาจากในช่องท้องมาสู่ถุง อัตรหะ ตามที่ควรจะเป็นในระหว่างเป็นทารกในครรภ์ แพทย์สามารถผ่าตัดแก้ไข ได้เช่นกัน

### !?!? 68. อวัยวะเพศคดจะทำให้มีปัญหาในแง่ชีวิตแต่งงานหรือไม่



ปัญหาเรื่องความคดของอวัยวะเพศเป็นสิ่งที่เจอได้ไม่บ่อย เพราะ อวัยวะเพศของผู้ชายส่วนใหญ่จะมีลักษณะตรงและเหมือน ๆ กันทุกคน แต่ก็ มี บางรายเหมือนกันที่อาจจะคดหรือเอียงก็ไม่ได้ทำให้เกิดปัญหา จริง ๆ แล้วการ มีเพศสัมพันธ์เมื่ออวัยวะ เพศมีการแข็งตัวที่พอเหมาะ มีความสามารถในการสอด ใส่เข้าไปได้ เท่านั้น ก็สามารถสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นทั้งสามีและภรรยาได้



แล้ว แต่ถ้าว่าการคตินั้นเป็นมากจนไม่สามารถจะสอดใส่ได้หรือว่าเกิดความรู้สึกเจ็บปวดอาจต้องไปปรึกษาแพทย์ เพื่อทำการรักษากัน แต่น่าจะเป็นปัญหาที่มาจากจิตใจเสียมากกว่า คือคิดว่าคดแบบนี้ไม่ค่อยเป็นชายเท่าไรจริง ๆ แล้วไม่ควรคิดเช่นนั้น เพราะอวัยวะเพศของแต่ละคนก็จะมีขนาดและรูปร่างแตกต่างกันไปบ้าง ถ้าไม่รบกวนต่อการมีเพศสัมพันธ์ก็อย่ากังวลไปเลย



### 69. ตัวอสุจิมียาวอยู่ได้นานเท่าไร

ตัวอสุจิที่สร้างจากถุงอัณฑะมีลักษณะคล้ายลูกกบ มีขนาดเล็กมากจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น ในการหลั่งอสุจิครั้งหนึ่ง ๆ จะมีอสุจิอยู่ประมาณ 20 - 250 ล้านตัว หลังจากหลั่งออกมาสู่ภายนอกแล้วตัวอสุจิมียาวและสามารถผสมกับไข่ฝ่ายหญิงได้ในเวลาประมาณ 48 ชั่วโมง และจะมีอสุจิเพียงตัวเดียวเท่านั้นที่สามารถผสมกับไข่ของฝ่ายหญิงได้สำเร็จ



### 70. ผู้ชายเสียวแล้วดูจากเส้นสองสสิ่งขาดจริงหรือไม่

ไม่เป็นความจริง เพราะบางครั้งการฉีกขาดของเส้นสองสสิ่งอาจมาจากสาเหตุอื่นก็ได้

## ถ้าอวัยวะเพศเกิดแข็งตัวในที่สาธารณะ ควรทำอย่างไร

อาจแก้ไขด้วยการคิดเรื่องอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องเพศจะทำให้อวัยวะเพศกลับอ่อนตัวลงใหม่ หรือไม่ก็ล้างกระเป่าแล้วดัน เป่ากางเกงให้โปร่งออกเพื่อไม่ให้สิ่งเกดได้ขีด หรือใส่เสื้อคลุมที่ยาวปิดเป้ากางเกง ผู้ชายบางคนสวม "สปอร์ตเตอร์" (Supporter) ซึ่งปกติใส่เล่นกีฬาเพื่อบังคับกดอวัยวะเพศให้ลงไป



### 71. ยาเพิ่มขนาดของอวัยวะเพศทำได้หรือไม่

ขนาดของอวัยวะเพศมีขนาดแตกต่างกันไปตามสภาพร่างกายที่แตกต่างกัน ตามพันธุกรรม ตามเชื้อชาติ คนเอเชียจะมีอวัยวะเพศเล็กกว่าคนในประเทศทางตะวันตก ซึ่งเป็นเรื่องของเชื้อชาติ ขนาดของคนไทยตามปกติมักจะมีความยาว ประมาณ 5 นิ้ว ส่วนเส้นรอบวงอาจจะแตกต่างกันไปบ้าง จริง ๆ แล้ว

ความสุขทางเพศไม่ได้ขึ้นอยู่กับขนาดของอวัยวะ เพศเพียงอย่างเดียว จริงอยู่การมีขนาดของอวัยวะเพศที่พอเหมาะก็จะสามารถกระตุ้นความรู้สึกทางเพศของผู้หญิงให้มีมากขึ้นได้ แต่ที่สำคัญกว่า คือ ลีลา ท่าทาง และการเล้าโลมของผู้ชาย เพราะบางคนแม้ว่ามีขนาดอวัยวะเพศเล็กแต่ก็มีความสามารถทำให้ผู้หญิงมีความสุขทางเพศได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องไปหาทางเพิ่มขนาดของอวัยวะเพศ นอกจากจะเล็กมากจริง ๆ ก็ควรไปปรึกษาแพทย์

**72. อวัยวะซึ่งมีขนาดเล็กผิดปกติมากผมเคยไปปรึกษาคุณหมอต่านหนึ่งที่คลินิกและได้ยามาทาน แต่ก็ยังไม่ได้ผล อยากทราบว่า การกินยาจะช่วยได้หรือไม่ ความผิดปกติเกิดจากอะไรและมีวิธีกลับทำให้สู่สภาวะเจริญเติบโตหรือไม่**



อวัยวะเพศและอวัยวะที่มีขนาดเล็กนั้นอาจเกิดจากการที่ระดับฮอร์โมนเพศชายในร่างกาย มีระดับต่ำกว่าปกติ ทำให้ไม่มีการกระตุ้นการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศ การรักษาในกรณีนี้ขึ้นอยู่กับว่า ตรวจพบตั้งแต่เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์หรือไม่ ถ้าตรวจพบตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก การรักษาโดยใช้ฮอร์โมนเพศชายเสริม หรือฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองกระตุ้น จะได้ผลค่อนข้างดี แต่เมื่อตรวจพบเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มแล้ว การกินฮอร์โมนเพศชายเสริมอาจช่วยได้บ้างในบางกรณี ที่สำคัญที่สุดก็คือ จะต้องตรวจสาเหตุที่แท้จริงก่อนการให้การรักษา กรณีที่เล่ามานี้ จำเป็นจะต้องไปพบแพทย์เฉพาะทางเกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะและระบบต่อมไร้ท่อ

**73. ประจำเดือนแต่ละคนจะมาแตกต่างกันขึ้นอยู่กับอะไร ทำไมบางคนมามาก บางคนมาน้อย**

?!?!?



ขึ้นอยู่กับฮอร์โมนเพศเจ้า



?!?!?



### 74. ประจำเดือน คือเลือดเสียที่ร่างกายขับออกมาทุกเดือนใช่หรือไม่

ไม่ใช่ ประจำเดือนเป็นเพียงเยื่อเมือกที่หลุดออกมาปนกับเลือด ที่ออกจากเส้นเลือดฝอย ที่มาเลี้ยงเยื่อเมือกที่หลุดออกมาปนกับเลือด เนื่องจากเลือดออกน้อยและมาตกค้างอยู่ในช่องคลอด ก่อนที่จะไหลออกสู่ภายนอก จึงกลายเป็นสีคล้ำและเหมือนเลือดเก่า ปกติประจำเดือนจะเป็นน้ำเลือด จะไม่เป็นก้อนหรือ ลิ่มเลือด แต่อาจมีลิ่มเลือดได้ในกรณีที่มีเลือดออกมาก ๆ

?!?!?



### 75. เป็นเมนส์นานกี่วันจึงจะเรียกว่าปกติ



ประจำเดือนจะมาทุก ๆ 28 วัน อาจเร็วหรือช้าไม่เกิน 7 วัน แต่ครั้งนาน 3 - 5 วัน ไม่เกิน 7 วัน จำนวนเลือดประมาณ 30 - 150 ซี.ซี. หรือใช้ผ้าอนามัย 3 - 4 ชิ้นต่อวัน เลือดจะออกมากในวันที่ 1 และ 2 และค่อย ๆ ลดน้อยลง ลักษณะควรเป็นน้ำเลือด วันแรกมีสีแดงค่อนข้างสด ต่อไปจะมีสีคล้ำขึ้น จนกลายเป็นสีน้ำตาลแล้วค่อย ๆ จางไป

?!?!?



### 76. ทำไมจึงต้องปวดท้องเมนส์ จะหายไปได้เองหรือไม่

อาการปวดระดูมักเป็นในเด็กวัยรุ่นหลังจากมีระดูครั้งแรกไปแล้ว 2-3ปี จะปวดบริเวณท้องน้อย เหนือหัวเข่า โดยเริ่มปวดในวันแรกของการมีระดูทุก ๆ เดือน เป็นการปวดแบบปวดตื้อๆที่ท้องน้อย ตรงกลางและร้าวไปที่สะโพกด้านหลังและต้นขา หรือปวดแบบบิด ๆ เหมือนการเจ็บท้องคลอด เป็นผลจากการหดตัวของตัวมดลูกเพื่อขับเลือดออกมา ความรุนแรงแตกต่างกันในหญิงแต่ละคน บางคนรุนแรงทรมานทรมานควบคุมตนเองไม่ได้ บางคนมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ และหงุดหงิดมาก บางคนปวดอยู่ไม่กี่ชั่วโมงก็หายเลยไป แต่บางรายปวดอยู่หลายวัน อาการปวดระดูอาจหายไปได้ภายหลังหญิงนั้นตั้งครรภ์และคลอดบุตรซึ่งเชื่อว่า เป็นเพราะปากมดลูกที่ต่างขยายออก การแก้ไขอาการปวดระดูช่วยได้โดยรับประทานยาแก้ปวดชนิดธรรมดา หรือใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบบริเวณท้องน้อย จะบรรเทาอาการได้บ้าง การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ และสม่ำเสมอ ช่วยป้องกันมิให้อาการรุนแรงได้

?!?!?



### 77. มีประจำเดือนบ่อย เดือนหนึ่ง 2 - 3 ครั้ง ผิดปกติหรือไม่

อาการเลือดออกทางช่องคลอดในเวลาอื่นที่ไม่ใช่เวลามีประจำเดือนตามปกติ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจภายในหาสาเหตุ ซึ่งอาจจะเป็นการตั้งครรภ์ผิดปกติ ตั้งครรภ์แล้วกำลังจะแท้ง รังไข่ทำงานผิดปกติการติดเชืในระบบสืบพันธุ์หรือมีเนื้องอกภายในระบบสืบพันธุ์แต่ถ้าเกิดขึ้นในคนที่รับประทานยาคุมกำเนิดหรือฉีดยาคุมกำเนิดหรือรับประทาน ยาสมุนไพรบางอย่างที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน ก็จะทำให้มีเลือดออกกระปริบกระปรอยได้ เนื่องจากฮอร์โมนนี้จะกระตุ้นเยื่อบุมดลูกให้เปลี่ยนแปลง และมีเลือดออกทางช่องคลอดได้

?!?!?



### 78. ประจำเดือนขาดแต่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์เลยจะตั้งครรภ์ได้หรือไม่

หากไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ก็ไม่ตั้งครรภ์ การที่ประจำเดือนขาดในวัยรุ่นที่เพิ่งเริ่มประจำเดือนมา ๆ หยุด ๆ บางคนมา 1 เดือน หายไป 3 เดือน บางคนมีประจำเดือนนิดเดียว บางคนมาเร็วกว่ากำหนดทุกเดือน แต่บางคนก็มาช้ากว่ากำหนดทุกเดือน ลักษณะเช่นนี้ถือว่าปกติใน 2 - 3 ปีแรกของการมีประจำเดือน เพราะการผลิตฮอร์โมนต่างๆ ที่จะทำให้เกิดประจำเดือนนั้นยังไม่สม่ำเสมอ อาการเหล่านี้จะหายไปเองภายใน 2 - 3 ปี นอกจากนั้นอารมณ์เครียด วิตกกังวลก็อาจเป็นสาเหตุให้ประจำเดือนขาดหายไปได้ ควรหาสาเหตุของความเครียดและแก้ไขประจำเดือนก็จะมาเป็นปกติได้เอง

### 79. ถ้าประจำเดือนบางเดือนมามาก บางเดือนมาน้อยจะทำอย่างไรให้มาสม่ำเสมอ



ตามปกติจำนวนเลือดประจำเดือนที่ออกต้องไม่มากผิดปกติ คือประมาณ 100 - 150 ลบ.ซม (หรือใช้ผ้าอนามัยซับเลือดประมาณ 3 ผืนต่อวัน) ซึ่งจะมีมากเฉพาะวันที่ 1 และ 2 ช่วงการมีประจำเดือนจะกินเวลา 3 - 7 วัน ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่า เช่น เนื้อ นม ไข่ ผักสด ผลไม้ โดยเฉพาะตับ ซึ่งมีธาตุเหล็กไปเสริมสร้างเม็ดเลือดโลหิตแดงที่สูญเสียไป และรวมทั้งการทำจิตใจให้ผ่อนคลายอย่าวิตกกังวลหรือเครียดก็จะช่วยให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอได้



?!?!?



### 80. ธรรมชาติประจำเดือนเล่นกีฬาได้หรือไม่

ได้ แต่อย่าเล่นให้หักโหมจนเกินไป โดยเฉพาะคนที่มือการปวดท้อง ควบคุมหนักอ่อนและรับประทานยาแก้ปวด แต่ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องแข่งขัน กีฬาถ้าอยากปรับเปลี่ยนประจำเดือนก็ยอมทำได้ โดยใช้ฮอร์โมนซึ่งมีอยู่ในยาเม็ดคุมกำเนิด แต่ต้องมีการวางแผนล่วงหน้าและควรปรึกษาแพทย์เพื่อเริ่มต้นเสียแต่เนิ่น ๆ

?!?!?



### 81. ธรรมชาติประจำเดือนควรรักษาสุขภาพอนามัยอย่างไร

การปฏิบัติตัวขณะมีประจำเดือน - ให้รักษาความสะอาดของร่างกาย ใส่ผ้าอนามัยที่สะอาดและเปลี่ยนบ่อย ๆ เปลี่ยนกางเกงในวันละครึ่ง - ไม่ควรอาบน้ำในสระน้ำสาธารณะ หรือแช่ในอ่างอาบน้ำเพราะอาจติดเชื้อโรคในช่องคลอดได้ - ไม่ควรออกกำลังกาย โดดโผนจนเกินไปแต่ควรออกกำลังกายเพื่อให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก - ร่วมเพศได้ แต่ควรระวังการติดเชื้ออาจทำให้ลูกกลมเข้าไปในมดลูกได้ - สำหรับอาการอื่นที่ร่วมกับประจำเดือนเช่น ปวดศีรษะ ปวดท้องน้อย ถ้าเป็นไม่มากให้นอนพักผ่อนและรับประทานยาแก้ปวด ถ้าเป็นมากควรปรึกษาแพทย์



### 82. ไม่ควรออกกำลังกาย อาบน้ำ สระผม หรือมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างมีประจำเดือนใช่หรือไม่

แพทย์ทั่วไปเห็นว่าผู้หญิงปฏิบัติตนเองได้เป็นปกติขณะมีรอบเดือน การออกกำลังกาย อาบน้ำฝักบัว และสระผมไม่มีอันตรายใด ๆ ต่อร่างกาย แต่ไม่ควรแช่ในอ่างน้ำสาธารณะ แม้การร่วมเพศระหว่างการมีประจำเดือนก็ไม่เป็นข้อห้ามทางการแพทย์ แต่อย่างไรก็ตาม ในวันที่มีเลือดออกมาก ๆ จะทำให้สกปรกเลอะเทอะและมีโอกาสที่จะให้ติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่าย กว่าเวลาไม่มีประจำเดือน

?!?!?



### 83. ปวดอวัยวะเพศขณะมีประจำเดือน เป็นเพราะสาเหตุอะไร

การปวดประจำเดือนแบบนี้ทางการแพทย์ถือเป็นเรื่องเกิดขึ้นได้ คือเนื่องจากเยื่อบุมดลูกงอกผิดตำแหน่ง คือ มางอกอยู่บริเวณ อวัยวะเพศ หรือ

บริเวณระหว่างช่องคลอดกับทวารหนักทำให้ปวดบริเวณทวารหนักด้วย ถ้ายังไม่  
ได้แต่งงานให้ใช้ยาแก้ปวดพาราเซตามอล บารัลแกน หรือพอนสแตน ก็ได้ ไม่ต้อง  
กลัวติดยา เพราะใช้เดือนละครั้งเดียว ถ้ายังไม่ทุเลาให้ปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษา  
ที่ถูกต้อง ซึ่งแพทย์อาจจะให้ประเภทฮอร์โมนช่วย บางรายอาการปวดท้องจะ  
น้อยลง หรือหายไปเลยหลังจากมีลูกแล้ว

?!?!?



### 84. ยาแก้ปวดประจำเดือน กินทุกเดือนจะเป็นอันตรายหรือไม่

ควรหาสาเหตุเสียก่อนว่าเป็นอาการปวดประจำเดือนที่ผิดปกติหรือไม่  
ถ้าอยู่ในวัย 30 ปี ขึ้นไปปวดประจำเดือนตลอดระยะเวลาของการมีประจำเดือน  
และอาการปวดทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกเดือนให้ปรึกษาแพทย์ทันที แต่ถ้าเป็น  
วัยไม่เกิน 30 ปี หรืออายุน้อยมีอาการปวดเฉพาะวันแรกให้กินยาแก้ปวดได้  
ปัจจุบันมียาแก้ปวดประจำเดือนเฉพาะ ซึ่งไปลดสารบางอย่างที่หลั่งออกมาจาก  
ตัวมดลูก ซึ่งเป็นสาเหตุโดยตรงของอาการปวดประจำเดือน ยานี้ให้ผลค่อนข้าง  
ดี แต่ถ้าจะใช้ประเภทนี้ ควรปรึกษาสูติแพทย์ก่อนเสมอ เพราะว่าอาจแพ้ยาและ  
ยาประเภทนี้มีผลทำให้ปวดกระเพาะอาหาร ควรรับประทานอาหารทันที  
อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายสม่ำเสมอและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
คงเป็นยาแก้ปวดที่ดีที่สุด

?!?!?



### 85. ขณะมีประจำเดือนทำไมมีอาการคลื่นไส้

อาการที่เกิดร่วมกับการปวดประจำเดือน อาจมีการอ่อนเพลีย  
ปวดหลัง ปวดท้อง ปวดท้องเดิน ปวดศีรษะ เรียกกรวมว่าภาวะเครียดก่อนมี  
ประจำเดือนเกิดหลังจากที่มีไข้สูงมีทั้งอาการทางด้านจิตใจ เช่น อารมณ์อ่อนไหว  
เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด และอาการทางด้านร่างกาย บางคนอาจมีอาการคั่ง  
ของของเหลวตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้มือเท้าบวม ท้องขยายโตขึ้น  
เจ็บปวด ตึงเต้านม เต้านมขยายโตขึ้น เป็นสิ่ว เป็นต้น



?!?!?



### 86. ทำไมจึงหงุดหงิด กินเก่ง เวลาใกล้มีประจำเดือน

สาเหตุโดยตรงเป็นเรื่องของฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้น ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่สร้างขึ้นในรังไข่ จะทำให้มีอาการเหมือนคนตั้งครรรภ์ คือ หิวบ่อย รับประทานอาหารบ่อย ส่วนฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้เกิดอาการหงุดหงิด ซี้ใจน้อย ปัญหานี้แก้ไขได้ โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพราะสารที่ร่างกายหลั่งออกมาเพิ่มหลังจากการออกกำลังกายจะช่วยปรับสภาพการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบของจิตใจให้มีสภาพสมดุล ทำให้ลดอาการหงุดหงิด กินเก่ง ลงไปได้

?!?!?



### 87. การปวดประจำเดือนกับความเครียดเกี่ยวข้องกันบ้างไหม

ความเครียดมีผลต่อการปวดประจำเดือนแน่นอน เพราะความเครียดจะทำให้ระบบรอบเดือนผิดปกติได้ ศูนย์ควบคุมรอบเดือนของผู้หญิงอยู่ที่ต่อมใต้สมองเปรียบเหมือนเจ้านายของรังไข่ ซึ่งจะสร้างฮอร์โมนออกมาควบคุมการทำงานของรังไข่ ดังนั้น ความเครียดอันเกิดจากการใช้สมองมากเกินไปหรือนอนหลับพักผ่อนน้อยเกินไป จะทำให้มีการปวดประจำเดือนมากขึ้น รุนแรงขึ้น เพราะระดับฮอร์โมนแปรปรวนไป ทำอย่างไรจึงจะขจัดความเครียดได้ เป็นการแก้ที่สาเหตุมากกว่าการกินยาแก้ปวด ซึ่งจะแก้ปัญหาในระยะสั้น การออกกำลังกายจะช่วยได้มาก การผ่อนคลายทางด้านจิตใจจะทำได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับนิสัยใจคอของแต่ละคน



### 88. ไข่ทัพระดู คือ ไข่อะไรกันแน่

ไข่ทัพระดู เป็นโรคที่เราได้ยินมาตั้งแต่สมัยคุณแม่ คุณย่า คุณยาย เป็นคำที่ใช้มาแต่โบราณ ความจริงทางการแพทย์หมายถึง โรคถุงซิงกรานอักเสบเรื้อรัง อาจจะเป็นการติดเชื้อจากสามีที่สำส่อนมีเชื้อกามโรคโดยเฉพาะเชื้อหนองใน ทำให้เกิดการติดเชื้อหนองในบริเวณตัวมดลูกและรังไข่ ทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรัง มีผลทำให้มีบุตรยากทำให้ช่วงมีประจำเดือนเป็นช่วงเวลาที่ทุกข์ทรมานอย่างมาก เพราะมีการปวดประจำเดือนรุนแรงและมีไข้สูงแต่ในสมัยปัจจุบันมีโรคนี้น้อยลงเพราะคนหนุ่มสาวมีความรู้ระมัดระวังในเรื่องการป้องกันโรคมากขึ้น



## 89. จริงหรือเปล่าที่ว่าผู้หญิงที่มีประจำเดือนแล้ว จะหยุดการเจริญเติบโต อยากสูงทำอย่างไร

สตรีวัยที่มีการเจริญเติบโตสูงจะอยู่ในช่วงอายุระหว่างจะเริ่มมีระดู แต่ไม่ใช่ว่ามีระดูแล้ว ไม่สูงนั้นไม่จริง ผู้หญิงนั้นสามารถสูงได้อีกจนกว่าเซลล์ที่บริเวณปลายกระดูกจะปิด หรือจะหยุดแตกตัว ซึ่งโดยปกติจะปิดราวอายุ 18-20 ปี ผู้ชายอาจปิดช้ากว่า โดยจะปิดระหว่างอายุ 20-22 ปี การออกกำลังกายทุกชนิดจะเป็นการกระตุ้นให้สูงได้ เพราะจะไปกระตุ้นให้เซลล์ที่บริเวณส่วนปลายของกระดูกซึ่งแบ่งตัวเร็วจะทำให้กระดูกยาวได้ ดังนั้น การออกกำลังกายสม่ำเสมอในวัยเด็กจึงเป็นการกระตุ้นให้สูงได้ดีที่สุด แต่ทั้งนั้นต้องได้รับสารอาหารเพียงพอที่จะทำให้สูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนมสดและโปรตีน เพราะจะมีสารแคลเซียมที่จะไปทำให้กระดูกยาวออกได้



## 90. ตั้งแต่นั้นเป็นสาวมา ยังไม่เคยมีประจำเดือนเลยเป็นเพราะอะไร

ทางการแพทย์เรียกว่าการขาดประจำเดือนปฐมภูมิ (Primary Amenorrhea) ส่วนใหญ่มักจะเกิดรวมกับการที่รังไข่ทำงานน้อย ทำให้หน้าอกไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร อวัยวะเพศก็จะโตช้ากว่าปกติรวมทั้งขนบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศก็น้อยกว่าปกติด้วย แต่บางคนก็มีการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆ ดังกล่าวเป็นปกติ สำหรับความผิดปกติเช่นนี้มีสาเหตุต่าง ๆ กัน ได้แก่ มีความผิดปกติของช่องคลอด มดลูก รังไข่ ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต ต่อมพิทูอิทารี หรือไฮโปธาลามัสของสมอง ส่วนการอุดตันของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น เยื่อพรหมจรรย์ไม่เปิด (Imperforate hymen) การอุดตันของปากมดลูกก็ทำให้ไม่มีประจำเดือนออกมาได้เหมือนกัน ถ้าเป็นสาเหตุหลังนี้สามารถรักษาโดยผ่าตัดส่วนที่ตันออก แต่หากเกิดขึ้นเพราะการไม่มีช่องคลอดหรือมดลูกแต่กำเนิดนั้นไม่สามารถแก้ไขให้มีระดูขึ้นมาได้ แต่สามารถตกแต่งช่องคลอดได้ส่วนความผิดปกติของต่อมหมวกไต ก็เนื่องมาจากสร้างฮอร์โมนเพศชายมากเกินไป เลยทำให้ไม่มีประจำเดือน อาการต่าง ๆ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของเพศหญิงก็ค่อย ๆ

หายหดไป เช่น เสียกลายเป็นเสียงเหมือนผู้ชาย ถ้าเป็นสาเหตุนี้รักษาได้โดยให้ยา ถ้าไม่มีประจำเดือนเกิดจากความผิดปกติของสมอง เช่น มีเนื้องอกในสมอง ต้องรักษา โดยการผ่าตัดเนื้องอกในสมอง ต่อมาไทรอยด์ที่ทำงานมาก (เป็นพิษ) หรือทำงานน้อยไปก็ทำให้ขาดประจำเดือนได้เหมือนกัน ต้องรักษาโดยการให้ยา บางคนอ้วนไปก็ทำให้ประจำเดือนไม่มาได้ต้องลดความอ้วนเสีย

### 91. การดื่มน้ำมะพร้าว น้ำเย็น สระผม ทำให้ประจำเดือนหมดจริงหรือไม่และมีผลอย่างไร

ยังไม่มีรายงานว่าจริงหรือไม่ แต่คนทั่วไปมักบอกต่อ ทำให้เกิดความกังวลและกลัว ถ้างดได้ก็น่าจะดี เพราะจะทำให้เราไม่เครียดหรือกังวลได้

### 92. ประจำเดือนไม่มา 7 เดือน โดยไม่เคยร่วมเพศกับใครจะมีอันตรายหรือไม่


อันตรายในที่นี้ ถ้าหมายถึงตั้งครรภ์ เมื่อไม่เคยร่วมเพศกับใครก็จะมีตั้งครรภ์ แต่อาการที่ประจำเดือนขาดไปถึง 7 เดือน ก็ถือว่าเป็นความผิดปกติของประจำเดือน ควรรีบปรึกษาแพทย์

### 93. ดิฉันมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดีแต่มีประจำเดือนแต่ละเดือนเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ช่วงเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา มีประจำเดือนเรื่อย ๆ วันละเล็กน้อย จนกระทั่งเดือนตุลาคมก็ยังมีอยู่ ยังไม่มีทีท่าว่าจะหมดขอเรียนถามว่า เป็นไปได้หรือไม่ว่าเป็นประจำเดือนที่ค้างมาเป็นปีแล้ว มีวิธีรักษาและแก้ไขอย่างไร

การมีเลือดประจำเดือนออกติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ แม้ว่าจะออกเพียงเล็กน้อยก็ถือว่าเป็นภาวะเลือดออกผิดปกติ ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุหลายอย่าง เช่น ในคนอายุน้อย ๆ อาจเกิดความแปรปรวนทางฮอร์โมน ในสตรีวัยเจริญพันธุ์ อาจเกิดจากภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์หรือการใส่ยาคุมกำเนิด ถ้าอายุมากก็ต้องนึกถึงเนื้องอกหรือมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ไว้ด้วย เลือดประจำเดือนไม่มียังค้างเป็นปี ๆ ตามที่เข้าใจ นอกจากในรายที่มีความผิดปกติของมดลูก

ปากมดลูก หรือช่องคลอด ทางที่ดีควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจภายในและแพทย์จะพิจารณาว่าควรทำอย่างไรต่อไป เช่น อาจให้ยารักษาหรืออาจจะต้องทำการขูดมดลูก

 94. การคุมกำเนิดมีวิธี จะรู้ได้อย่างไรว่าควรจะเลือกวิธีไหน


 มีมากมายหลายวิธี ขึ้นอยู่กับทางเลือกในแต่ละวิธีให้ถูกต้อง และเกิดประโยชน์สูงสุดมากกว่า มีทั้งการหลังภายนอก การใส่ยาฆ่าเชื้อ สวมถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมใช้ไม่แพ้กัน

 95. ถุงยางอนามัยใช้เมื่อใด

ใช้เมื่อไม่พร้อมที่จะเป็นพ่อแม่ ป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ โรค

เอดส์


 96. จะปฏิบัติอย่างไร เมื่อลืมนับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

 ลืม 1 เม็ด ให้รับประทานยาเม็ดที่ลืมนับที่นึกได้ และรับประทานยาเม็ดต่อไป


ลืม 2 เม็ด ให้รับประทานยาวันละ 2 เม็ด ติดกัน 2 วัน (โดยแบ่งรับประทานตอนเช้า 1 เม็ด, ตอนเย็น 1 เม็ด) หลังจากนั้นรับประทานยาเม็ดต่อไปตามปกติ

ลืมนานกว่า 2 เม็ด ให้หยุดรับประทานยาใช้ถุงยางอนามัยในการคุมกำเนิดรอจนกว่าประจำเดือนมา จึงเริ่มรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดแผงใหม่

 97. น้ำอสุจิคืออะไรครับ สงสัยว่าผลิตมาจากไหน ออกมาตอนไหนบ้าง

 น้ำอสุจิประกอบด้วยตัวอสุจิและสารคัดหลั่งจากต่อมลูกหมาก ผลิตมาจากถุงอัณฑะ โดยตัวอสุจิอยู่ในท่อเล็กๆ ของอัณฑะหลังออกมาเมื่อถึงจุดสุดยอด ซึ่งอาจเกิดจากฝัน หรือ การเร้าอารมณ์ทางเพศทำให้กล้ามเนื้อที่ฐานของอวัยวะเพศเริ่มเกร็งตัว น้ำอสุจิพุ่งออกมา

 98. ขนาดของอวัยวะเพศมีความสำคัญหรือไม่

 ขนาดของอวัยวะเพศ (องคชาติ) ไม่มีผลต่อการกระตุ้นทางเพศ หรือการบรรลุถึงจุดสุดยอดทั้งหญิงและชาย

?!?!?!

## 99. การฝันเปียกเกิดขึ้นได้อย่างไร

เกิดจากกลไกทางจิตใจ ตอนกลางคืน ความรู้สึกทางเพศกระตุ้นให้เกิดความฝันทางเพศ เช่น ฝันว่าได้กอดจูบหรือร่วมเพศ แล้วเกิดความรู้สึกทางเพศอย่างสูงหรือจุดสุดยอดทางเพศ จนหลังน้ำอสุจิออกมาในขณะหลับ เรียกกันว่า "ฝันเปียก" นั่นเอง ปรัชญาการณณ์เช่นนี้แสดงให้เห็นว่าเราเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว

?!?!?!

## 100. การแข็งตัวเกิดขึ้นได้อย่างไร

เมื่อได้รับการกระตุ้นทางเพศไม่ว่าจะด้วยวิธีใด ๆ องคชาติจะขยายใหญ่และตึงแข็งเนื่องจากมีการคั่งของเลือดดำภายในองคชาติ ผิวหนังที่หุ้มอวัยวะจะหนาขึ้นและอวัยวะจะเคลือบองสูงกว่ระดับปกติ และอย่าเข้าใจผิดว่าเป็นกล้ามเนื้อนะ เลือดที่ตึงนั่นแหละ

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2549). "สไตส์ทีน I am teen" บริษัท บียอนด์ พับลิชชิง จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 1. (หน้า 134-164).

### คณะทำงาน

#### ที่ปรึกษา

หม่อมหลวงยุพดี

ศิริวรรณ

ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม

#### คณะทำงาน

1. นางตติยา

ทุมเสน

นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว.

2. นางวาสนา

เรืองศรี

เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษา 5

3. นายฉัตรชัย

บุญไหล

เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษา 5

4. นางนาฏเชาวดี

บุญศิริชัย

นายช่างศิลป์ 5

5. นางสาวเมทีนี

คิดอ่าน

นักสังคมสงเคราะห์ 4

6. นางสาวปัทมา

พ่วงเจริญ

นักสังคมสงเคราะห์ 3

7. นางสาวสุมาลี

หวะสุวรรณ

นักสังคมสงเคราะห์

8. นางสาวอรอนงค์

ศรีทอง

นักประชาสัมพันธ์



กรมส่งเสริมการอ่าน กระทรวงสาธารณสุข



9 742964 564006